

## ***Fear of Missing Out (FoMO) dan Cyberloafing dalam Konteks Adaptasi Mahasiswa Tahun Pertama***

### ***Fear of Missing Out (FoMO) and Cyberloafing in the Context of First-Year College Students' Adaptation***

**Berlian Fitriani\***

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: [berlian.22109@mhs.unesa.ac.id](mailto:berlian.22109@mhs.unesa.ac.id)

**Vania Ardelia**

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: [vaniaardelia@unesa.ac.id](mailto:vaniaardelia@unesa.ac.id)

#### **Abstrak**

Perkembangan media sosial di era digital membuat individu semakin terhubung dengan lingkungan sosialnya. Namun, penggunaan media sosial yang tidak bijak dapat memicu perilaku *cyberloafing*. Fenomena ini banyak dialami mahasiswa tahun pertama yang berada pada fase *emerging adulthood*, di mana kebutuhan *relatedness* yang tidak terpenuhi dapat memicu munculnya *fear of missing out* (FoMO). Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dan *cyberloafing* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 231 mahasiswa tahun pertama yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala *Online Fear of Missing Out* (ON-FoMO) dan skala *Cyberloafing*. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* melalui program JASP versi 0.95.4. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *fear of missing out* (FoMO) dan *cyberloafing* dengan koefisien korelasi  $r = 0,503$  ( $p < .001$ ) yang berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *fear of missing out* (FoMO) yang dimiliki mahasiswa tahun pertama, semakin tinggi pula kecenderungan mereka melakukan *cyberloafing*. Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan strategi pendampingan mahasiswa tahun pertama dalam mengelola penggunaan media sosial secara lebih adaptif.


**Kata kunci :** *Fear of missing out, cyberloafing; mahasiswa tahun pertama, emerging adulthood*

#### **Abstract**

The development of social media in the digital era makes individuals increasingly connected to their social environment. However, unwise use of social media can trigger *cyberloafing* behavior. This phenomenon is often experienced by first-year students who are in the *emerging adulthood* phase, where unmet *relatedness* needs can trigger the emergence of *fear of missing out* (FoMO). This study aims to examine the relationship between *fear of missing out* (FoMO) and *cyberloafing* in first-year students at Surabaya State University. This study used a quantitative approach with a correlational design. The research sample consisted of 231 first-year students selected using a *purposive sampling* technique. The instruments used were the *Online Fear of Missing Out* (ON-FoMO) scale and the *Cyberloafing* scale. Data analysis was performed using *Pearson Product Moment* correlation through the JASP program version 0.95.4. The results of the analysis showed a significant positive relationship between *fear of missing out* (FoMO) and *cyberloafing* with a correlation coefficient of  $r$

= 0.503 ( $p < .001$ ) which is in the moderate category. These findings indicate that the higher the level of fear of missing out (FoMO) experienced by first-year students, the higher their tendency to engage in cyberloafing. These findings have important implications for developing strategies to assist first-year students in managing their social media use more adaptively.

**Keywords :** Fear of missing out, Cyberloafing; First-year college students, Emerging adulthood

Article History	*corresponding author
<p><b>Submitted :</b> 24-12-2025</p> <p><b>Final Revised :</b> 08-01-2026</p> <p><b>Accepted :</b> 08-01-2026</p>	 <p>This is an open access article under the <a href="#">CC-BY-SA</a> license</p> <p>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</p>

Perkembangan pesat teknologi digital telah membawa dampak signifikan pada berbagai aspek kehidupan (Baroroh dkk., 2024). Internet merupakan salah satu komponen teknologi yang saat ini digunakan secara luas (Marpaung, 2018). Sejak ditemukannya internet dan berkembangnya teknologi komunikasi digital, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia modern. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet di Indonesia meningkat secara signifikan setiap tahunnya hingga mencapai 229 juta pada tahun 2025. Media sosial saat ini memiliki berbagai bentuk, mulai dari Whatsapp, Instagram, Facebook, TikTok, hingga berbagai platform lainnya (Daniati dkk., 2022). Media sosial tidak hanya menjadi sumber hiburan dan komunikasi, tetapi juga berdampak pada konsep diri akademis, prestasi belajar, dan perilaku sosial banyak orang, termasuk dewasa muda yang merupakan generasi digital (Nuriyah & Nurlela, 2025).

Dewasa muda merupakan sekelompok usia yang sedang dalam fase pencarian jati diri dan eksplorasi sering kali menjadi pengguna aktif media sosial. Platform seperti Instagram, TikTok, Twitter, dan Facebook menjadi sarana mereka untuk berkomunikasi, mengekspresikan diri, dan membangun hubungan sosial (Oktaviani dkk., 2025). Fase transisi pada dewasa muda ini biasanya dimulai pada rentang usia 18–25 tahun dan sering disebut sebagai *emerging adulthood*, yaitu masa transisi unik dari remaja menuju dewasa (Arnett, 2000). Salah satu ciri dari fase *emerging adulthood* ini adalah ketidakstabilan dalam berbagai aspek kehidupan. Dalam ranah pendidikan, kelompok usia ini umumnya terdiri atas mahasiswa tahun pertama yang sedang menavigasi berbagai tantangan adaptasi dan perubahan, sejalan dengan konsep *emerging adulthood* sebagai *the age of instability* (Arnett, 2000).

Transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi merupakan fase yang cukup sulit pada mahasiswa tahun pertama karena melibatkan banyak hal baru dan pengalaman yang dihadapi, termasuk perubahan psikologis dan sosial yang signifikan seperti adaptasi ke lingkungan kampus, peningkatan tanggung jawab akademik, pembentukan identitas diri yang lebih kuat, perluasan hubungan sosial, serta tuntutan untuk terus berkembang (Hasanah dkk., 2025). Fase ini ditandai oleh kebutuhan untuk merasa termasuk dalam kelompok karena identitas dan penerimaan sosial sangat penting, dan banyak individu berusaha mengubah gaya hidup mereka agar diterima dalam kelompok atau pertemanan di lingkungan kampus (Milla dkk., 2025). Salah satu bentuk perilaku tersebut adalah tetap terhubung dengan aktivitas orang lain melalui media sosial, yang umumnya dilakukan oleh individu berusia 18–25 tahun, termasuk mahasiswa tahun pertama di dalamnya, memiliki kerentanan terhadap ketergantungan pada internet (Aisafitri & Yusriyah, 2021). Kondisi ini menimbulkan kecemasan berbasis

digital ketika individu merasa khawatir atau gelisah karena tidak mengetahui aktivitas orang lain maupun informasi terbaru, fenomena yang dikenal dengan istilah *fear of missing out* (FoMO) (Sianipar & Kaloeti, 2019).

*Fear of missing out* (FoMO) yaitu ketakutan akan tertinggal dari pengalaman atau aktivitas penting yang dilakukan orang lain (Przybylski dkk., 2013). Przybylski dkk. (2013) mengkonseptualisasikan *fear of missing out* (FoMO) melalui kerangka Self-Determination Theory. Self-Determination Theory menjelaskan bahwa setiap individu memiliki kebutuhan dasar psikologis, yaitu autonomy, competence, dan relatedness, yang berperan penting dalam menumbuhkan motivasi intrinsik serta mendukung kesehatan mental yang positif (Ryan & Deci, 2000). Berdasarkan penerapan teori ini, *fear of missing out* (FoMO) dipahami sebagai suatu keadaan emosional negatif yang muncul ketika kebutuhan keterkaitan sosial tidak terpenuhi (Przybylski dkk., 2013).

Menurut Gezgin dkk. (2017) tingkat *fear of missing out* (FoMO) terbesar dialami oleh individu di bawah usia 21 tahun, yang merupakan usia mahasiswa tahun pertama. Sahabuddin dan Syafitri (2025) *fear of missing out* (FoMO) mendorong mahasiswa tahun pertama berusaha mengikuti tren dan perilaku kelompok agar tidak merasa tersisih secara sosial. Jika berlangsung secara kronis, *fear of missing out* (FoMO) dapat membahayakan individu dengan selalu mencari informasi terbaru dan selalu terlibat dalam media sosial, bahkan dalam situasi yang tidak pantas, seperti saat menghadiri pelajaran (Fuster dkk., 2017). Kondisi ini bertolak belakang dengan manfaat internet di lingkungan universitas yang seharusnya meningkatkan kualitas belajar dan mempermudah akses dalam proses mencari sumber pembelajaran (Khairunnisa, 2024). Sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa FoMO pada mahasiswa berkaitan dengan perilaku penggunaan internet untuk keperluan non-akademik, seperti *cyberloafing* atau *cyberslacking* (Silalahi & Eliana, 2021; Alvaridzi & Ardelia, 2025).

*Cyberloafing* atau disebut juga *cyberslacking* adalah penggunaan fasilitas internet yang disediakan oleh kampus selama jam perkuliahan untuk tujuan yang tidak terkait dengan kegiatan akademik (Gökçearslan dkk., 2016). Menurut Akbulut dkk. (2016) perilaku *cyberloafing* seperti berkomunikasi melalui chatting, mengakses media sosial, bermain game, atau bahkan berbelanja online. Octifanny (2019) dalam penelitiannya menemukan bahwa mahasiswa menggunakan gadget atau smartphone selama proses belajar mengajar, tetapi aktivitasnya tidak terkait dengan materi yang diajarkan. Dalam penelitian Pratama dan Satwika (2020) menunjukkan bahwa perilaku *cyberloafing* mahasiswa didominasi kategori sedang hingga kategori tinggi. Penelitian lain oleh Ardelia (2023) menelaah fenomena *cyberloafing* pada mahasiswa *emerging adulthood* secara umum, tetapi rentang usia kelompok ini luas dan tidak membedakan tahap perkuliahan, sehingga belum menyoroti karakteristik unik mahasiswa tahun pertama.

Penelitian yang menyoroti hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dan *cyberloafing* pada mahasiswa tahun pertama di lingkungan pendidikan tinggi Indonesia masih sangat terbatas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan *cyberloafing* pada mahasiswa tahun pertama, khususnya dalam konteks fase *emerging adulthood* yang sedang beradaptasi dengan lingkungan kampus.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pendekatan kuantitatif memiliki karakteristik utama, penelitian kuantitatif adalah data yang dikumpulkan berbentuk angka, dianalisis secara statistik, serta adanya hipotesis yang diuji (Jannah, 2018). Desain korelasional dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi derajat hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dan *cyberloafing* tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel yang diteliti. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Negeri Surabaya dengan mempertimbangkan kesesuaian konteks akademik dan karakteristik

subjek penelitian, yaitu mahasiswa tahun pertama yang sedang berada pada tahap awal adaptasi terhadap lingkungan perguruan tinggi.

### ***Sampel / Populasi***

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa tahun pertama angkatan 2025 Universitas Negeri Surabaya. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Penentuan jumlah sampel dilakukan dengan menggunakan *software GPower* versi 3.1.9.7 *for windows* (Faul dkk, 2020), guna memperkirakan jumlah responden yang diperlukan sesuai dengan analisis yang digunakan. Dengan demikian, jumlah sampel yang digunakan berjumlah 231 responden.

### ***Pengumpulan Data***

Data dikumpulkan melalui kuesioner online menggunakan *Google Form* yang telah memuat lembar *informed consent*. Instrumen penelitian terdiri dari dua skala, yaitu Skala *Online Fear of Missing Out* (ON-FoMO) 19 item yang dikembangkan oleh Sette dkk. (2020) yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Kurniawan dan Utami (2022), serta Skala *Cyberloafing* 24 item oleh Akbulut dkk (2016) yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Simanjuntak dkk. (2019). Kedua instrumen menggunakan skala *likert* 5 poin.

### ***Analisis Data***

Penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* untuk menguji hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dan *cyberloafing*. Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* dan uji linearitas. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan program JASP versi 0.95.4 *for windows*.

## **Hasil**

### ***Karakteristik Responden***

**Tabel 1. Jenis Kelamin Responden**

Jenis Kelamin	Jumlah	%
Laki-laki	88	38%
Perempuan	143	62%
<b>Total</b>	<b>231</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil distribusi berdasarkan jenis kelamin, ditemukan bahwa responden perempuan mendominasi dengan jumlah 143 orang (62%), sementara responden laki-laki berjumlah 88 orang (38%).

**Tabel 2. Usia Responden**

Usia	Jumlah	%
18	112	48%
19	84	36%
20	20	9%
21	7	3%
22	2	1%
24	1	0,4%

25	5	2%
<b>Total</b>	231	100%

Berdasarkan Tabel 2, responden penelitian ini didominasi oleh mahasiswa perempuan sebanyak 143 orang (62%), sedangkan mahasiswa laki-laki berjumlah 88 orang (38%). Distribusi usia responden menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada rentang usia 18–19 tahun, dengan usia 18 tahun sebanyak 112 orang (48%) dan usia 19 tahun sebanyak 84 orang (36%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada tahap awal masa perkuliahan dan termasuk dalam fase *emerging adulthood*.

**Tabel 3. Intensitas Penggunaan Media Sosial**

Durasi	Jumlah	%
< 2 Jam / Hari	10	4%
3-4 Jam / Hari	46	20%
5-6 Jam / Hari	104	45%
> 7 Jam / Hari	71	31%
<b>Total</b>	231	100%

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden menggunakan media sosial selama 5–6 jam per hari, yaitu sebanyak 104 orang (45%). Selanjutnya, penggunaan media sosial dengan durasi lebih dari 7 jam per hari ditemukan pada 71 responden (31%), sedangkan durasi 3–4 jam per hari dialami oleh 46 responden (20%). Adapun responden dengan durasi penggunaan kurang dari 2 jam per hari merupakan kelompok paling sedikit, yaitu 10 responden (4%). Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada mahasiswa tahun pertama tergolong tinggi.

#### *Uji statistik deskriptif*

**Tabel 4. Hasil Analisis Deskriptif**

	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	231	52,77	13,00	20	91
<i>Cyberloafing</i>	231	60,62	21,38	25	114

Berdasarkan hasil analisis deskriptif statistik, diketahui bahwa variabel *cyberloafing* memiliki nilai rata-rata sebesar 60,62 dengan standar deviasi 21,38, nilai maksimum 114 dan nilai minimum 25. Sementara itu, variabel *fear of missing out* memiliki (FoMO) nilai rata-rata sebesar 52,77 dengan standar deviasi 13,00, nilai maksimum 91 dan nilai minimum 20.

**Tabel 5. Kategorisasi *Fear of Missing Out* (FoMO)**

Kategori	Interval	Jumlah	%
Sangat Rendah	$X \leq 33,27$	14	6%
Rendah	$33,27 < X \leq 46,27$	60	26%
Sedang	$46,27 < X \leq 59,27$	88	38%
Tinggi	$59,27 < X \leq 72,27$	51	22%
Sangat Tinggi	$72,27 < X$	18	8%
<b>Total</b>		231	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) pada 231 responden menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 88 responden (38%). Selanjutnya, kategori rendah mencakup 60 responden (26%), diikuti oleh kategori tinggi sebanyak 51 responden (22%). Pada kategori sangat tinggi, terdapat 18 responden (8%), sedangkan kategori sangat rendah merupakan kelompok dengan jumlah paling sedikit, yaitu 14 responden (6%). Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat FoMO pada mahasiswa tahun pertama berada pada kategori sedang.

Tabel 6. Kategorisasi *Cyberloafing*

Kategori	Interval	Jumlah	%
Sangat Rendah	$X \leq 28,54$	6	3%
Rendah	$28,54 < X \leq 49,92$	76	33%
Sedang	$49,92 < X \leq 71,31$	80	35%
Tinggi	$71,31 < X \leq 92,69$	45	19%
Sangat Tinggi	$92,69 < X$	24	10%
<b>Total</b>		231	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *cyberloafing* menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 80 responden (35%). Selanjutnya, kategori rendah mencakup 76 responden (33%), diikuti oleh kategori tinggi sebanyak 45 responden (19%). Kategori sangat tinggi mencakup 24 responden (10%), sedangkan kategori sangat rendah merupakan kelompok dengan jumlah paling kecil, yaitu 6 responden (3%). Hasil ini menunjukkan bahwa perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa tahun pertama umumnya berada pada tingkat sedang.

#### Uji Normalitas

Table 7. Hasil Analisis Deskriptif

Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	0,683	Data berdistribusi normal
<i>Cyberloafing</i>	0,142	Data berdistribusi normal

Hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai signifikansi untuk variabel *fear of missing out* (FoMO) sebesar 0,683 dan nilai signifikansi untuk variabel *cyberloafing* sebesar 0,142. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki distribusi data yang normal karena nilai signifikansi masing-masing variabel lebih besar dari 0,05.

#### Uji Linieritas

Table 8. Hasil Analisis Deskriptif

Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Cyberloafing</i> * <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	< ,001	Linier

Hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi linearity antara variabel *cyberloafing* dan variabel *fear of missing out* (FoMO) sebesar  $p < ,001$ , yang berarti hubungan antara kedua variabel bersifat linear.

#### Uji Hipotesis

**Tabel 9. Uji Korelasi**

Variabel	<i>Cyberloafing</i>	<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	Pearson's r	-
	p-value	-
<i>Cyberloafing</i>	Pearson's r	0,503
	p-value	< ,001

Hasil analisis korelasi *product moment* menunjukkan nilai signifikansi antara variabel *fear of missing out* (FoMO) dan *cyberloafing* sebesar  $p < ,001$ . Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,503 menunjukkan bahwa hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dan *cyberloafing* termasuk dalam kategori cukup dengan arah hubungan positif. Artinya, semakin tinggi tingkat *fear of missing out* (FoMO) yang dimiliki mahasiswa tahun pertama, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan *cyberloafing*.

#### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan *cyberloafing* pada mahasiswa tahun pertama. Berdasarkan hasil uji korelasi Product Moment pada 231 responden, ditemukan bahwa kedua variabel memiliki hubungan signifikan positif. Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *fear of missing out* (FoMO) yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka melakukan *cyberloafing*, begitupun sebaliknya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Silalahi dan Eliana (2021) yang menemukan bahwa *fear of missing out* (FoMO) berhubungan positif dengan *cyberloafing* pada mahasiswa, di mana kecemasan tertinggal informasi sosial mendorong penggunaan internet di luar tujuan pembelajaran.

Berdasarkan analisis demografis mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada usia 18–19 tahun yang termasuk dalam masa *emerging adulthood*, yaitu fase transisi yang ditandai dengan identity exploration dan instability dalam penyesuaian sosial (Arnett, 2000). Hasil ini sesuai dengan temuan Gray dkk. (2013) yang menjelaskan bahwa mahasiswa tahun pertama sangat mengandalkan media sosial untuk memperoleh rasa memiliki dan membangun jaringan sosial di lingkungan kampus yang baru. Dengan demikian, hasil penelitian ini menguatkan bahwa mahasiswa tahun pertama merupakan kelompok yang lebih rentan mengalami *fear of missing out* (FoMO) dan terlibat dalam aktivitas digital di luar tujuan akademik sebagai bagian dari upaya adaptasi di awal perkuliahan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dan *cyberloafing* pada mahasiswa tahun pertama berada pada kategori cukup atau sedang, yang berarti bahwa peningkatan *fear of missing out* (FoMO) diikuti dengan meningkatnya kecenderungan *cyberloafing*, meskipun belum pada tingkat yang ekstrem. Kondisi ini sejalan dengan temuan Alvaridzi dan Ardelia (2025) yang mengungkapkan bahwa *fear of missing out* (FoMO) memiliki hubungan signifikan dengan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa, dengan kekuatan hubungan berada pada kategori sedang. Temuan penelitian ini sejalan dengan Mihelič

dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa *subjective norms* berhubungan negatif dengan perilaku *cyberloafing* di kelas. *Subjective norms* mengacu pada persepsi mahasiswa mengenai penerimaan perilaku *cyberloafing* oleh dosen dan teman sebaya serta dorongan untuk menyesuaikan diri dengan norma tersebut. Oleh karena itu, meskipun *fear of missing out* (FoMO) berhubungan dengan *cyberloafing*, norma akademik di kelas berperan membatasi intensitas perilaku tersebut sehingga hubungan yang terbentuk berada pada kategori cukup.

Lebih lanjut, Sette dkk. (2020) menjelaskan bahwa *fear of missing out* (FoMO) muncul dari kebutuhan individu untuk tetap terhubung secara sosial, yang berkaitan dengan *need to belong* dan *need for popularity*. Sejalan dengan itu, Yaputri dkk. (2022) menegaskan bahwa *fear of missing out* (FoMO) dipicu oleh dorongan untuk merasa memiliki dalam kelompok dan kecemasan akan keterasingan. Hal ini mendukung hasil penelitian ini bahwa mahasiswa tahun pertama yang sedang membangun hubungan sosial di lingkungan kampus rentan mengalami *fear of missing out* (FoMO) dan melakukan *cyberloafing*.

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden dalam penelitian ini menggunakan media sosial selama lebih dari lima jam per hari, sehingga peluang untuk terlibat dalam *cyberloafing* semakin tinggi. Temuan ini sesuai dengan Gürbüz dkk. (2023) yang menjelaskan bahwa semakin besar keterlibatan digital seseorang, semakin kuat pula dorongan *fear of missing out* (FoMO) yang terkait dengan munculnya perilaku *cyberloafing* selama aktivitas akademik berlangsung. Penelitian oleh Tozkoparan dan Kuzu (2019) serta Gullu dan Serin (2020) menunjukkan adanya hubungan positif antara tingkat *fear of missing out* (FoMO) dan perilaku *cyberloafing*, yang semakin menegaskan bahwa mahasiswa tahun pertama dengan *tingkat fear of missing out* (FoMO) yang lebih tinggi cenderung menunjukkan *cyberloafing* yang lebih besar sebagai bagian dari upaya mereka mempertahankan keterhubungan sosial selama proses adaptasi di perguruan tinggi.

Fenomena *fear of missing out* (FoMO) dalam penelitian ini didukung oleh konseptualisasi yang dikemukakan Przybylski dkk. (2013) dalam kerangka Self-Determination Theory, yang menjelaskan bahwa manusia memiliki tiga kebutuhan psikologis dasar yaitu *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*, di mana ketidakefektifan pemenuhan aspek *relatedness* dapat memunculkan *fear of missing out* (FoMO). Penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan menemukan bahwa *cyberloafing* sebagai bentuk digital distraction tidak hanya terjadi karena kebosanan atau kondisi pembelajaran, tetapi juga berkaitan dengan munculnya *fear of missing out* (FoMO) sebagai dorongan untuk tetap terhubung secara sosial selama proses adaptasi awal perkuliahan.

Penelitian ini memiliki keunggulan karena secara khusus berfokus pada mahasiswa tahun pertama yang berada pada fase *emerging adulthood*, sehingga memberikan kontribusi empiris dalam memperkaya kajian mengenai *fear of missing out* (FoMO) dan *cyberloafing* pada konteks adaptasi awal perkuliahan. Fokus ini memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana ketidakefektifan pemenuhan kebutuhan psikologis pada masa transisi menuju pendidikan tinggi dapat memunculkan FoMO yang selanjutnya berkaitan dengan kecenderungan munculnya perilaku *cyberloafing* selama aktivitas akademik. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain desain korelasional yang tidak memungkinkan penarikan kesimpulan sebab-akibat, penggunaan metode *self-report* yang berpotensi menimbulkan bias subjektif, pelaksanaan penelitian yang terbatas pada satu institusi sehingga generalisasi temuan masih terbatas, serta belum dipertimbangkannya faktor-faktor lain yang juga dapat mempengaruhi perilaku *cyberloafing*.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *fear of missing out* (FoMO) dan *cyberloafing* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Surabaya. Temuan ini menunjukkan bahwa



semakin tinggi tingkat *fear of missing out* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan *cyberloafing* selama proses perkuliahan. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa kebutuhan untuk tetap terhubung secara sosial dan kekhawatiran akan tertinggal dari aktivitas orang lain mendorong mahasiswa tahun pertama untuk mengakses media digital non-akademik, bahkan dalam situasi yang menuntut fokus akademik. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa mahasiswa tahun pertama, yang berada pada fase *emerging adulthood* dan sedang menjalani proses adaptasi sosial serta akademik, merupakan kelompok yang rentan terhadap distraksi digital. Dengan demikian, *fear of missing out* dapat dipahami sebagai salah satu faktor psikologis yang berperan dalam munculnya perilaku *cyberloafing* di lingkungan perguruan tinggi.

## Saran

Diharapkan agar mahasiswa tahun pertama dapat meningkatkan kesadaran dan kemampuan pengelolaan diri dalam menggunakan media sosial, khususnya selama kegiatan akademik berlangsung, sehingga kebutuhan akan keterhubungan sosial tidak mengganggu fokus belajar. Pihak universitas diharapkan dapat merancang program pendampingan dan literasi digital sejak masa orientasi mahasiswa baru, seperti melalui kegiatan PKKMB, guna membantu mahasiswa memahami penggunaan teknologi secara sehat dan bertanggung jawab. Selain itu, dosen dapat menerapkan strategi pembelajaran yang lebih interaktif serta menetapkan aturan penggunaan perangkat digital secara kontekstual agar potensi *cyberloafing* dapat diminimalkan tanpa menghambat proses pembelajaran.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji variabel psikologis lain yang berpotensi berperan dalam hubungan antara *fear of missing out* dan *cyberloafing*, seperti *self-regulation*, kontrol diri, atau motivasi belajar, serta mempertimbangkan penggunaan metode penelitian yang lebih beragam, termasuk pendekatan longitudinal atau kualitatif, agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika perilaku digital mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

## Daftar Pustaka

- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). KECANDUAN MEDIA SOSIAL (FoMO) PADA GENERASI MILENIAL. *Jurnal Audience*, 4(01), 86–106. <https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>
- Akbulut, Y., Dursun, Ö. Ö., Dönmez, O., & Şahin, Y. L. (2016). In search of a measure to investigate cyberloafing in educational settings. *Computers in Human Behavior*, 55, 616–625. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.002>
- Alvaridzi, R. A. D., & Ardelia, V. (2025). Dilema Mahasiswa di Era Digital: Korelasi antara FoMO dan Cyberslacking The College Student Dilemma in the Digital Era: A Correlational Study of FoMO and Cyberslacking. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(01), 601–610. <https://doi.org/10.26740/cjpp.601-610>
- APJII. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia Indonesia. (2025). *Data Pengguna Jasa Internet Indonesia*. <https://survei.apjii.or.id/>
- Ardelia, V. (2023). The Influence of Technostress on Cyberslacking Among Emerging Adults University Students: An Indonesian Context. *Epistema*, 4(2), 166–174. <https://doi.org/10.21831/ep.v4i2.63668>

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Baroroh A.Z., Kusumastuti D.A., & Kamal R. (2024). Pemanfaatan Teknologi dalam Pembelajaran. *Perspektif: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Bahasa*, 2(4), 269–286. <https://doi.org/10.59059/perspektif.v2i4.1952>
- Daniati, N., Darliana, E., & Alwina, S. (2022). Korelasi Pengaruh Media Sosial Tik Tok Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Prodi Pendidikan Ips Semester V STKIP Al-Maksum Langkat. *Berbasis Sosial*, 3(1), 38–44. <https://jurnal.stkipalmaksum.ac.id/index.php/jbs/article/view/275>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2020). ). *GPower\* (Version 0.95.4)* [Computer software].
- Fuster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2017). Fear of Missing Out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 35(1), 22–30. <https://doi.org/10.51698/aloma.2017.35.1.22-30>
- GezgİN, D. M., Hamutoğlu, N. B., Gemİkonaklı, O., & Raman, İ. (2017). Social networks users: Fear of missing out in preservice teachers. *Journal of Education and Practice*, 8(17), 156–168. <https://eric.ed.gov/?id=ED579882>
- Gökçearsan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlamam, T., & Çevik, Y. D. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior*, 63, 639–649. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.091>
- Gray, R., Vitak, J., Easton, E. W., & Ellison, N. B. (2013). Examining social adjustment to college in the age of social media: Factors influencing successful transitions and persistence. *Computers and Education*, 67, 193–207. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2013.02.021>
- Güllü, B. F., & Serin, H. (2020). The Relationship Between Fear of Missing Out (FoMO) Levels and Cyberloafing Behaviour of Teachers. *Journal of Education and Learning*, 9(5), 205. <https://doi.org/10.5539/jel.v9n5p205>
- Gürbüz, F., Bayraklı, M., & Gezgın, D. M. (2023). The effect of cyberloafing behaviors on smartphone addiction in university students: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Educational Technology and Online Learning*, 6(1), 234–248. <https://doi.org/10.31681/jetol.1089882>
- Hasanah, S., Psikologi, J., Psikologi, F., & Kesehatan, D. (2025). Literatur Review: Masalah Homesickness yang Dihadapi Mahasiswa Baru di Perguruan Tinggi. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 3(3), 137–145.
- Jannah, M. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Surabaya. Unesa University Press.
- Khairunnisa, P. (2024). *HUBUNGAN FEAR OF MISSING OUT (FoMO) DENGAN ACADEMIC CYBERLOAFING PADA MAHASISWA*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

- Marpaung, J. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 5(2). <https://doi.org/10.33373/kop.v5i2.1521>
- Mihelič, K. K., Lim, V. K. G., & Culiberg, B. (2023). Cyberloafing among Gen Z students: the role of norms, moral disengagement, multitasking self-efficacy, and psychological outcomes. *European Journal of Psychology of Education*, 38(2), 567–585. <https://doi.org/10.1007/s10212-022-00617-w>
- Milla, N. S., Palupi, Y. S., Qotuz, A., & Fitriana, Z. (2025). Pencarian Identitas Sosial : Studi Kasus Anak Individualis yang Gaya Hidupnya Berubah Negatif demi Penerimaan Sosial di Lingkup Kampus. 01(04), 631–638. <https://ojs.ruangpublikasi.com/index.php/jpim/article/view/363>
- Nuriyah, N., & Nurlela, A. (2025). Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku dan Prestasi Belajar Remaja SMP N 12 Kota Serang *Jurnal Masyarakat Digital Jurnal Masyarakat Digital*. 1(2). <https://naluriedukasi.com/index.php/jmasyarakatdigital/article/view/156>
- Octifanny, R. S. (2019). *Perilaku Cyberloafing di Kalangan Mahasiswa: Deviant Behaviour Dalam Proses Belajar di Kelas*. UKSW.
- Oktaviani, N., Salsabila, L., Soleha, S., Agustina, W., Syarkawi, S., & Al- Ra'zie, Z. H. (2025). Penyuluhan Literasi Digital: Bijak Dalam Menggunakan Media Sosial Di Usia Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mentari*, 1(6), 223–228. <https://doi.org/10.59837/jpmm.v1i6.50>
- Pratama, M. Y. A., & Satwika, Y. W. (2020). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku cyberloafing pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 21–33. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/44551>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Sahabuddin & Syafitri, N. (2025). Pengaruh Flash Sale , Impulsivity dan Fear of Missing out ( Fomo ) Terhadap Doom Spending pada Mahasiswa di Kota Makassar Sebagai Variabel Mediasi. *Jurnal Interdisipliner*, 01(05), 116–131. <http://www.eksopoda-publisher.com/index.php/JUNTER/article/view/295>
- Sette, C. P., Lima N. R. S., Queluz F. N. F. R., Ferrari, B. L., Hauck, N. (2020). *The Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FoMO): Development and Validation of a New Tool*. <https://link.springer.com/article/10.1007/s41347-019-00110-0>
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO. *Jurnal EMPATI*, 8(1), 136–143. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587>

- Silalahi, D. F. S., & Eliana, R. (2021). Fear of missing out and cyberloafing among college students. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 15(2), 39–40. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v15i2.4893>
- Tozkoparan, S. B., & Kuzu, A. (2019). *The relationship between fear of missing out (FoMO) levels and cyberloafing behaviors of teacher candidates*. 9(1), 87–110. <https://doi.org/10.18039/ajesi.520825>
- Yaputri, M. S., Dimyati, D., & Herdiansyah, H. (2022). The Correlation Between Fear Of Missing Out ( FoMO ) Phenomenon And Consumptive Behaviour In Millennials. *Eligible: Journal of Social Sciences*, 1(2), 116–124. <https://doi.org/https://doi.org/10.53276/eligible.v1i2.24>